



REGRAS OFICIAIS

REGRAS

REGRAS - MEN'S PHYSIQUE

REGRAS - MEN'S BODYBUILDING

REGRAS - MEN'S CLASSIC PHYSIQUE

REGRAS - WOMEN'S BIKINI

REGRAS - WOMEN'S WELLNESS

REGRAS - MUSA FITNESS

REGRAS - BODYBUILDING ESPECIAIS

REGRAS OFICIAIS DE DIVISÃO MEN'S PHYSIQUE

CRITÉRIOS DE JULGAMENTO MEN'S PHYSIQUE

1. **Condição muscular do Corpo.** Os juízes estarão à procura de competidores aptos que exibam a forma e a simetria adequadas, combinadas com a musculatura e a condição geral. Esta não é a categoria de bodybuilding, de modo que a musculatura extrema sera pontuada.
2. **Presença de palco e personalidade**
Os competidores irão usar calções (os shorts devem estar acima do joelho no comprimento e podem estar a uma polegada abaixo da barriga, nenhum spandex e nenhum logótipo são permitidos nos shorts, no entanto, um logotipo do fabricante, como o símbolo da Nike ou o Billabongs são aceitáveis.) Os concorrentes entrarão no palco sem camisa e com os pés descalços. Nenhum ato lesionado se permite, por exemplo, a pose da lua. Não são permitidos movimentos de ginástica. Os juízes estão à procura do concorrente com a melhor presença no palco e equilíbrio que pode transmitir com sucesso sua personalidade ao público.

JULGAMENTO DAS COMPETIÇÕES

Apresentação

Os competidores caminharão para o centro do palco sozinhos e realizarão sua rotina (realizando a volta completa com a pose opcional de mão no quadril ou mão no bolso), terminando de frente para os juízes, conforme indicado, em seguida, irão para o lado do palco.

Rodada de comparação

Os competidores serão trazidos em um grupo e direcionados para fazer turnos. Os juízes terão a oportunidade de comparar competidores uns com os outros por turnos.

NOS BASTIDORES (BACKSTAGE)

As únicas pessoas permitidas na área dos bastidores são os competidores, expedidores, funcionários da Musclecontest International.

SAÚDE DO COMPETIDOR

Qualquer competidor que pareça estar desorientado, com dor de cabeça ou cãimbra não poderá competir. Qualquer competidor desqualificado por motivos de saúde deve ser verificado pela assistência médica que esteja no local, caso seja visto como necessário o atleta deverá ir ao hospital mais próximo para avaliação.

MEN'S PHYSIQUE



Os competidores que se recusem a ser avaliados pela assistencia medica ou ir para o hospital serão proibidos de competir por motivos de proteger o atleta.

QUALIFICAÇÕES

Em 2018 toda os atletas amadores podem competir em todos os eventos regionais e nacionais.

INFORMAÇÕES SOBRE A ENTRADA

Carteira de Identidade e comprovante de registro da Elitecontest recebido pelo website.

MEN'S PHYSIQUE



REGRAS OFICIAIS DE DIVISÃO FISCULTURISMO

CHECK-INS

Os competidores serão registrados e pesados.

POSING (ROTINA NO PALCO) E TRAJES (SUNGA)

Todos os fundos da sunga devem ser em forma de V, não são permitidas tiras. Vejas as fotos abaixo. Os trajes usados pelos competidores masculinos nas previas e finais devem ser de cor unica, sem franja, brilho ou fluorescentes. Todos os processos de pré-julgamento serão verificados no check-in.

MÚSICA DA APRESENTAÇÃO DA ROTINA

A apresentação da música será usada nas finais para os atletas terminando nos primeiros 5 primeiros lugares (45 segundos) Gravar a música em um CD e deve ser a única música do CD. Gravar a música deve estar no inicio do CD. Apresentar a musica, não deve conter letras vulgares. Os competidores que usarem músicas que contenham letras vulgares serão desqualificados. A musica tambem podera ser mandada pelo o email para o diretor de audio do evento.

NO PALCO

Madatorias

- 4 meia quartas
- Frontal de Biceps duplo
- Frontal com Dorsal
- Peito lateral
- Dorsal de costas
- bíceps duplo de costas
- Triceps Lateral
- Abdominais e coxas
- Muscular de frente

Durante o pré-julgamento, os competidores não podem usar nenhuma jóia no palco além da aliança de casamento. Não são permitidas peças decorativas no cabelo. Qualquer competidor que faça a "Pose da Lua" será desqualificado. Deitar-se no chão é proibido. O esbarro e o empurrão são proibidos. As primei-



As duas pessoas envolvidas serão desqualificadas. Os números dos competidores serão usados no lado esquerdo da sunga.

NOS BASTIDORES (BACKSTAGE)

As únicas pessoas permitidas na área dos bastidores são os competidores, expedidores, funcionários da Musclecontest International.

SAÚDE DO COMPETIDOR

Qualquer competidor que pareça estar desorientado, com dor de cabeça ou cãimbra não poderá competir. Qualquer competidor desqualificado por motivos de saúde deve ser verificado pela assistência médica que esteja no local, caso seja visto como necessário o atleta deverá ir ao hospital mais próximo para avaliação. Os competidores que se recusem a ser avaliados pela assistência médica ou ir para o hospital serão proibidos de competir por motivos de proteger o atleta.

QUALIFICAÇÕES

Em 2018 todos os atletas amadores podem competir em todos os eventos regionais e nacionais.

INFORMAÇÕES SOBRE A ENTRADA

Carteira de Identidade e comprovante de registro da Elitecontest recebido pelo website.



REGRAS OFICIAIS DA DIVISÃO NPC MEN'S CLASSIC PHYSIQUE

POSES OBRIGATÓRIAS

A arbitragem sera pontuada em comparações de quartas de voltas e as seguintes "5" poses obrigatórias: Durante Frontal de bíceps duplo Peito lateral bíceps duplo de costas Abdominais e coxas Pose clássica favorita (não a mais musculosa)

TRAJES DA COMPETIÇÃO

Os competidores são obrigados a vestir shorts especiais para a categoria. Você não poderá usar" shorts curtos ou traje de fisiculturismo. Veja fotografias abaixo. Os competidores são obrigados a usar o mesmo tipo de corte e todos os shorts que são usados na competição devem ser preto sem nenhum logotipo.

CROSSOVERS

ATLETA Classic Physique terá permissão para cruzar e competir em divisões adicionais. Desta forma, você pode escolher onde você se encaixa melhor.

NOS BASTIDORES (BACKSTAGE)

Qualquer competidor que pareça estar desorientado, com dor de cabeça ou cãimbra não poderá competir. Qualquer competidor desqualificado por motivos de saúde deve ser verificado pela assistencia medica que esteja no local, caso seja visto como necessário o atleta deverá ir ao hospital mais próximo para avaliação. Os competidores que se recusem a ser avaliados pela assistencia medica ou ir para o hospital serão proibidos de competir por motivos de proteger o atleta.

QUALIFICAÇÕES

Em 2018 toda os atletas amadores podem competir em todos os eventos regionais e nacionais.

INFORMAÇÕES SOBRE A ENTRADA

Carteira de Identidade e comprovante de registro da Elitecontest recebido pelo website.

CLASSIC PHYSIQUE



REGRAS CATEGORIA BIKINI FITNESS

As competidoras competirão em um bikini (duas peças). A parte superior e inferior do bikini deve ser como as fotografias abaixo. Todos os bikinis devem ser de bom gosto. As atletas serão avisadas sobre bikinis inadequados e são aconselhadas a trazer dois (2) bikinis para verificar. As frentes dos bikinis não podem ser muito baixas. As atletas serão pontuadas se o bikini não for de acordo com o padrão. As competidoras devem usar sapatos de salto alto, e podem usar jóias. Os campeonatos de nível nacional permitem que os competidores participem em diferentes categorias e classes, Novice (estreante) Masters e incluindo Figure no mesmo evento. Todas as outras competições são permitidas para ter crossovers a critério do promotor com aprovação apropriada.

1. BIKINI CHECK-INS

As atletas da Divisão Biquíni serão verificadas e medidas da mesma forma que as atletas das categorias Figure e Woman's Physique de acordo com a altura da atleta.

2. ETAPAS DA COMPARAÇÃO , BIKINI (DUAS PECAS)

As competidoras serão julgadas usando bikini e saltos. As competidoras serão organizadas em grupos e direcionadas para o palco para realizarem sua rotina. (Pose de frente, transicao e pose de costas) Os arbitros terão a oportunidade de comparar todas as competidoras.

3. PONTUAÇÃO

Os arbitros pontuarão as competidoras usando os seguintes critérios: Simetria física, forma física e desempenho pousando no palco. Aparência física geral, simetria, tom de pele, e apresentação geral.

NOS BASTIDORES (BACKSTAGE)

As únicas pessoas permitidas na área dos bastidores são os competidores, expedidores, funcionários da Musclecontest International.

SAÚDE DO COMPETIDOR

Qualquer competidor que pareça estar desorientado, com dor de cabeça ou cãimbra não poderá competir. Qualquer competidor desqualificado por motivos de saúde deve ser verificado pela assistência médica que esteja no local, caso seja visto como necessário o atleta deverá ir ao hospital mais próximo para avaliação. Os competidores que se recusem a ser avaliados pela assistência médica ou ir para o hospital serão proibidos de competir por motivos de proteger o atleta.

WOMEN'S BIKINI



QUALIFICAÇÕES

Em 2018 toda os atletas amadores podem competir em todos os eventos regionais e nacionais.

INFORMAÇÕES SOBRE A ENTRADA

Carteira de Identidade e comprovante de registro da Elitecontest recebido pelo website.

WOMEN'S BIKINI



REGRAS OFICIAIS DE DIVISÃO WOMEN'S PHYSIQUE

CRITÉRIOS DE JULGAMENTO WOMEN'S PHYSIQUE

Simetria, forma, proporção, tônus muscular, equilíbrio e beleza. A avaliação e a comparação de fatos ocorrerão durante o julgamento. A Divisão WOMEN'S PHYSIQUE foi criada para dar uma plataforma para as mulheres que gostam de fazer musculação, competir, e se preparar para competir. As competidoras devem exibir um corpo tonificado e atlético que mostra feminilidade, tônus muscular, beleza / fluxo de físico. Os seguintes são exemplos de trajes comuns que são usados no bodybuilding. Essas palavras podem ser úteis para avaliar o que não deve ser descritivo para os físicos serem julgados na categoria.

WOMEN'S PHYSIQUE:

Rasgado, desfiado, descascado, estriado, seco, cortado em cubos, duro, vascular, granulado, maciço, grosso, denso, etc. Enquanto todos os tipos de físicos serão considerados quando se trata de altura, peso, estrutura, etc. A musculatura excessiva deve ser marcada de forma adequada.

As competidoras da WOMEN'S PHYSIQUE devem ter uma boa estética geral, seguir a linha da categoria Figure com um pouco mais de musculatura geral.

FORMATO DO JULGAMENTO

- Previas
- Rotina individual com aviso de 10 segundos até 40 segundos.
- Quarto de volta
- Posicionamento obrigatório comparações / referências

Rotina de apresentação individual de finais Se você precisar de ajuda ou não tem certeza de como executar as instruções acima, consulte os seguintes vídeos.

BIKINIS DAS ATLETAS THE PHYSIQUE FEMININO

Os trajes usados pelas competidoras PHYSIQUE devem ser de duas partes. Os trajes não precisam ser de cor sólida. A parte inferior do bikini deve ser em forma de V. Nenhuma tanga é permitida. Os competidores podem competir em um traje off-the-rack. Todos os bikinis devem ser de bom gosto.

WOMEN'S PHYSIQUE



POSES OBRIGATÓRIO

Frente duplo bíceps / mãos abertas
Back bíceps duplo / mãos abertas
Tríceps laterais com extensão da perna
Lateral de peito com braços estendidos
Frente ab / coxa.

A rotina de finais terá o máximo de 45 segundos de duração, executada com a para a músicas selecionada pala atletas aderindo às regras estabelecidas pelo promotor. A música que contém palavrões ou linguagem explícita não devem ser usada e pode resultar na redução da rotina.

Nenhum adereço será usado.

Nenhum salto pode ser usado a qualquer momento durante a competição no julgamento da categoria women's physique.

Não são permitidos movimentos de ginástica

NOS BASTIDORES (BACKSTAGE)

As únicas pessoas permitidas na área dos bastidores são os competidores, expedidores, funcionários da Musclecontest International.

SAÚDE DO COMPETIDOR

Qualquer competidor que pareça estar desorientado, com dor de cabeça ou cãimbra não poderá competir. Qualquer competidor desqualificado por motivos de saúde deve ser verificado pela assistencia medica que esteja no local, caso seja visto como necessário o atleta deverá ir ao hospital mais próximo para avaliação.

Os competidores que se recusem a ser avaliados pela assistencia medica ou ir para o hospital serão proibidos de competir por motivos de proteger o atleta.

QUALIFICAÇÕES

Em 2018 toda os atletas amadores podem competir em todos os eventos regionais e nacionais.

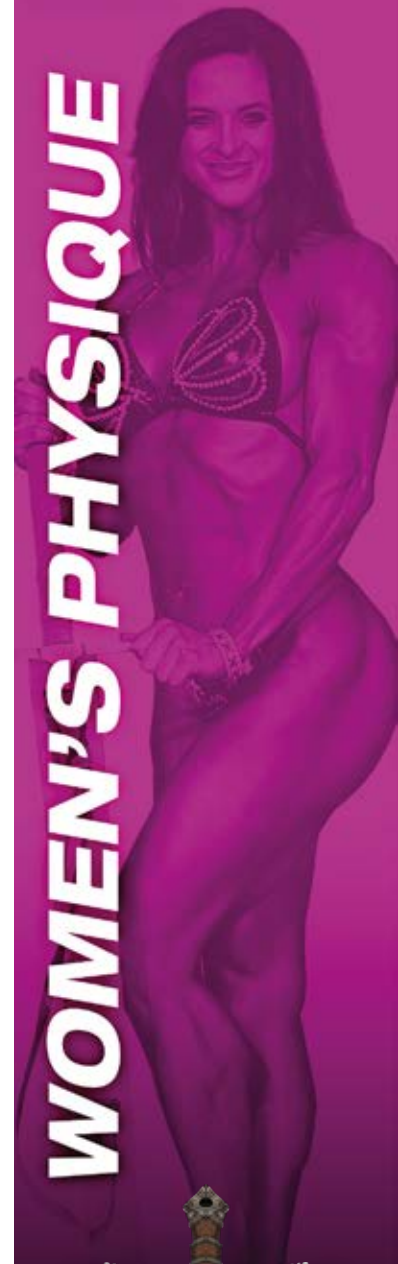
WOMEN'S PHYSIQUE



INFORMAÇÕES SOBRE A ENTRADA

Carteira de Identidade e comprovante de registro da Elitecontest recebido pelo website.

WOMEN'S PHYSIQUE



REGRAS OFICIAIS DE DIVISÃO WOMEN'S WELLNESS

CRITÉRIOS DE JULGAMENTO WOMEN'S WELLNESS

A divisão Wellness Fitness destina-se a mulheres que preferem um físico muscular sem separação muscular, atlética e esteticamente agradável, com maior massa corporal do que em Bikini. Wellness é colocado entre Bikini Fitness e Women's Physique.

A avaliação do físico e critérios de julgamento são harmonia de musculatura sem separação muscular nítida. Os competidores realizam quartas turnos em todas as rodadas mais a apresentação individual "I-walking" nas finais. As proporções da competidora de Wellness favorece o desenvolvimento das pernas e glúteos. Wellness é a categoria da beleza muscular com feminidade de curvas físicas naturais.

INFORMAÇÕES SOBRE A ENTRADA

Carteira de Identidade e comprovante de registro da Elitecontest recebido pelo website.

WOMEN'S WELLNESS



REGRAS OFICIAIS DE DIVISÃO MUSA FITNESS

CRITÉRIOS DE JULGAMENTO MUSA FITNESS

Destacar competidoras com físico harmônico, elegância, carisma e estilo fitness.

Requisitos de Participação: Ser maior de 18 anos. Realizar inscrição e apresentar documento de identidade. Pagar a taxa de inscrição (se aplicável).

CRITÉRIOS ANALISADOS:

Harmonia corporal (proporção e definição leve).

Postura e carisma no palco.

Beleza e aparência saudável.

TRAJES

Biquíni: Adequado e respeitoso.

Calçados: Sandálias ou salto alto.

Acessórios: Permitidos com bom senso.

APRESENTAÇÃO NO PALCO

Poses avaliadas de frente, lateral e costas.

Breve desfile livre para mostrar carisma e elegância.

INFORMAÇÕES SOBRE A ENTRADA

Carteira de Identidade e comprovante de registro da Elitecontest recebido pelo website.



REGRAS OFICIAIS DE DIVISÃO BODYBUILDING ESPECIAIS

CRITÉRIOS DE JULGAMENTO BODYBUILDING ESPECIAIS

Atletas Bodybuilding Cadeirantes devem apresentar um físico do tronco com a maior hipertrofia possível associada a menor composição de gordura subcutânea.

O tronco bem desenvolvido em abertura, bem como volume de caixa torácica, linha de cintura a menor possível. A simetria é avaliada onde as partes e seguimentos dos flancos direito e esquerdo devem ser apresentados com mesmo tamanho e forma.

Cada competidor é chamado no palco individualmente em ordem numérica para realizar as seguintes posições obrigatórias na ordem mostrada:

Round 1

Duplo bíceps
Peitorais (o melhor lado)
Duplo bíceps de costas
Abdominais e coxas
Round 2

Rotina Coreográfica – 60 segundos

Para todos os rounds, os competidores devem usar vestimenta calças de treino longas e largas e usarão calçados esportivos. O uso de preenchimento em qualquer parte da vestimenta e publicidade comercial e / ou endossos não serão permitidos. Se a vestimenta de um concorrente não cumprirem as regras acima, ou não padrões aceitáveis de bom gosto e decência, o árbitro central tem autoridade para orientar aquele competidor mudar vestimenta, na falta do qual o competidor pode ser desclassificado.

DIVISÕES:

Categoria Única

BODYBUILDING ESPECIAIS



REGRAS OFICIAIS DE DIVISÃO BODYBUILDING ESPECIAIS

CRITÉRIOS DE JULGAMENTO BODYBUILDING ESPECIAIS

Observações:

O número do competidor deve estar firmemente preso ao lado que atleta escolher.

Durante o julgamento, os concorrentes não podem usar relógios, pulseiras, pingentes, correntes, pulseiras (pulso ou tornozelo), ornamentação ou ajudas artificiais para o corpo.

É proibido o uso de linguagem vulgar, profana e / ou ofensiva na música de coreografia.

Aplicação excessiva de óleos, hidratantes, cremes para a pele, cremes de bronzeamento e produtos similares é proibido. Esses produtos devem ser usados com moderação. A aplicação de produtos de bronzeamento deve produzir tons naturais para dar a aparência de um bronzeado natural. Produtos que produzem cor laranja, amarelo, vermelho, verde ou dourado, são proibidos, bem como, bronzeadores que produzem um efeito metálico.

OBSERVAÇÕES

Qualquer competidor que pareça estar desorientado, com dor de cabeça ou cãimbra não poderá competir.

Qualquer competidor desqualificado por motivos de saúde deve ser verificado pela assistência médica que esteja no local, caso seja visto como necessário o atleta deverá ir ao hospital mais próximo para avaliação. Os competidores que se recusem a ser avaliados pela assistência médica ou ir para o hospital serão proibidos de competir por motivos de proteger o atleta.

ATLETAS BODYBUILDING DEFICIENTES DE MEMBRO(S)

Avaliar o Físico em geral para o grau de proporção, simetria, equilíbrio, tom da pele e forma atlética para categoria onde o atleta se encaixar.

Apresentação: A mesmas poses que a categoria do atleta se encaixar, respeitando os limites que sua deficiência consiga realizar.

BODYBUILDING ESPECIAIS



REGRAS OFICIAIS DE DIVISÃO BODYBUILDING ESPECIAIS

CRITÉRIOS DE JULGAMENTO BODYBUILDING ESPECIAIS

Vestimenta: A mesma que a categoria do atleta se encaixar.

OBS: Uso de salto alto para as categorias femininas não serão obrigatórios se a atleta não puder usar.
DIVISÕES;

Categoria Masculina Única

Categoria Feminina Única

OBSERVAÇÕES:

Qualquer competidor que pareça estar desorientado, com dor de cabeça ou cãimbra não poderá competir.

Qualquer competidor desqualificado por motivos de saúde deve ser verificado pela assistência medica que esteja no local, caso seja visto como necessário o atleta deverá ir ao hospital mais próximo para avaliação. Os competidores que se recusem a ser avaliados pela assistência medica ou ir para o hospital serão proibidos de competir por motivos de proteger o atleta.

BODYBUILDING ESPECIAIS

